zensor...

zensor 30 herfst 2005

zen centrum amsterdam

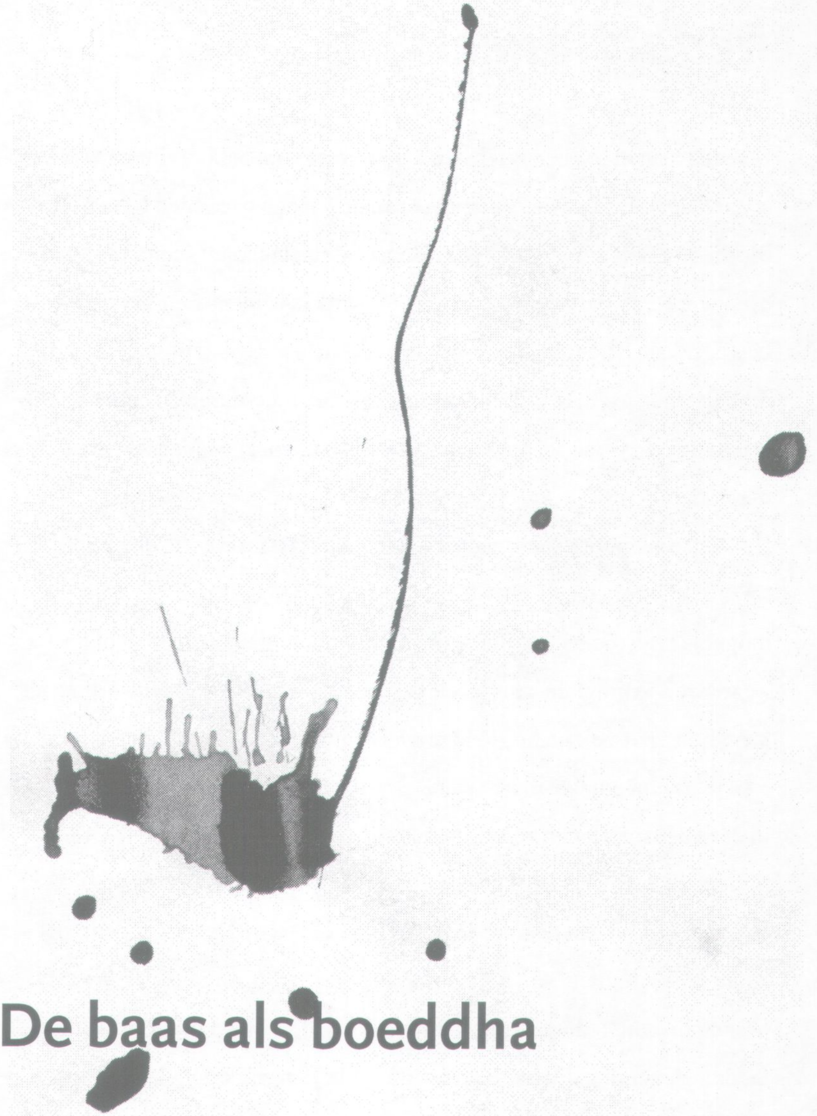




Redactioneel

De kunst is niet te doen wat je leuk vindt, maar om leuk te vinden wat je doet, zo luidt een wijze uitspraak van de in 1996 overleden schrijver/dichter Bert Schierbeek. Niko Sensei sluit zich in dit themanummer over 'werk' van harte aan bij deze visie. Werk is volgens hem een van de belangrijkste oefenterreinen voor de spirituele ontwikkeling. Leren om dingen tegen je zin te doen en om te gaan met meerderen en collega's die je niet liggen, is misschien niet altijd even leuk maar wel ideaal oefenmateriaal.
De Duitse econoom Schumacher kwam in de jaren zeventig eigenlijk tot dezelfde conclusie. Terwijl de meeste mensen ernaar streven zoveel mogelijk vrije tijd te hebben, is werk vanuit boeddhistisch opzicht heel waardevol: je krijgt de kans jezelf te ontwikkelen, in de samenwerking met anderen je zelfzuchtigheid te overwinnen en om goederen en diensten te produceren die het bestaan verrijken.
In deze Zensor komen verschillende sanghaleden aan het woord over hun relatie met werk. Marieke Heijman zat gedurende jaren in de ziektewet en legt uit wat de waarde is van betaald werk. Corrie Koppedraijer stond juist jarenlang aan het hoofd van een goedlopend bedrijf en vertelt over de inzichten die ze opdeed toen ze met vrijwilligerswerk begon.
En dan zijn er nog de sanghaleden die zo in hun werk opgaan dat ze hun zenpraktijk helemaal vergeten...

De redactie



tekening Leo de Wolf

De baas als boeddha

Terwijl sommige studenten denken dat hun baan de zenbeoefening in de weg staat, beschouwt Niko de werkplek juist als een belangrijke oefensituatie. Werk dwingt niet alleen tot een gedisciplineerd leven, je leert ook om dingen tegen je zin te doen of met collega's om te gaan die je niet aanstaan. Niko: 'Leer eerst je baas en collega's te zien als boeddha's.'

Door Jacqueline Oskamp

‘Op de eerste plaats vind ik het belangrijk dat een zenstudent, net als ieder ander in de maatschappij, in zijn eigen onderhoud kan voorzien’, zo betoogt Niko. ‘Ik zie niet graag dat we als gemeenschap profiteren van het geld dat anderen verdienen. Dat is wel altijd het uitgangspunt geweest: de leken zorgen voor degenen die ècht zen beoefenen, de monikken. Ik ben van mening dat een spirituele ontwikkeling voor iedereen is weggelegd, niet alleen voor monikken. Natuurlijk zal het klooster – een besloten gemeenschap die uitsluitend gericht is op één doel – altijd zijn functie en waarde behouden, maar ik vind het een onjuiste conclusie dat monniken het spirituele werk pas echt doen. En je moet niet vergeten, het klooster heeft ook zo zijn nadelen. Er wordt weliswaar heel hard gewerkt, maar je krijgt ook te maken met concurrentie en jaloezie, daar heb je ook de uitslovers en de klaplopers. Dus om dat te vermijden hoef je niet naar het klooster te gaan.’

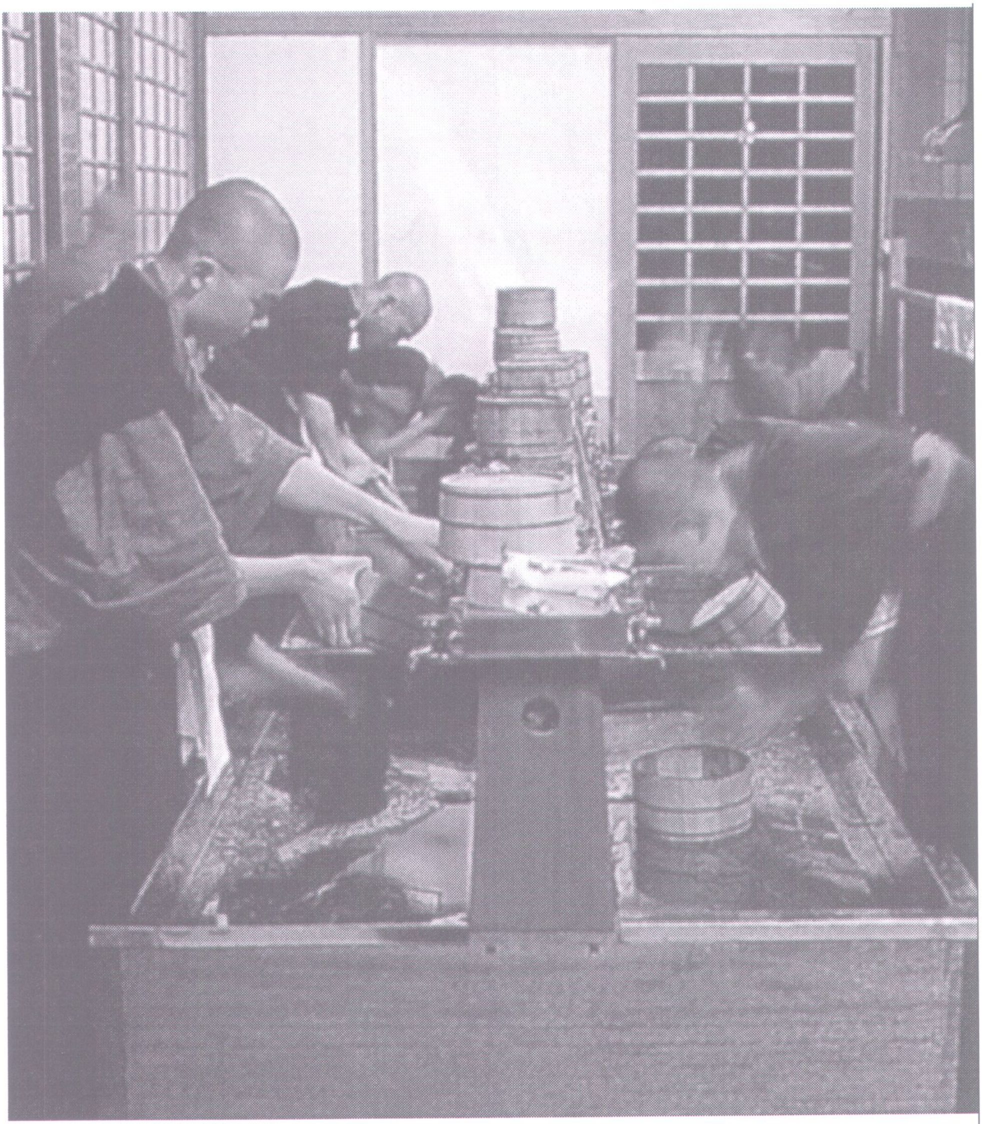
Niko ziet het liefst dat zenstudenten werkzaam zijn in de maatschappij, eenvoudigweg door hun beroep uit te oefenen en kinderen op te voeden. ‘De afgelopen jaren zijn er veel mensen naar onze zenprogramma’s gekomen die een heel drukke baan hebben, een gezin en een uitgebreid sociaal leven en die deze beoefening voortreffelijk doen. Hoe ongrijpbaar het misschien ook is, op die manier gaat de zenbeoefening functioneren in die maatschappij. Door gewoon in de maatschappij werkzaam te zijn. De zenbeoefening hoeft daarbij helemaal niet ter sprake te komen, maar het feit dat je er bent en dus ook als zenstudent, heeft zijn werking. We moeten niet het idee hebben dat op die manier zen verbreid gaat worden, dat is helemaal niet aan de orde. En ook niet dat wij als zenboeddhisten boven de andere burgers uitsteken. Maar ik geloof wel dat onze beoefening een natuurlijke invloed heeft op de omgeving. Hoe verborgener hoe beter.’

In navolging van Fritz Schumacher, de auteur van *Small is beautiful*, wijst Niko ook op het belang van werk als middel tot de karaktervorming. ‘Je leert gedisciplineerd zijn. En discipline is heel belangrijk voor een bevredigend leven. Ik hoor wel eens van mensen die langdurig werkeloos zijn dat ze grote problemen hebben met het doorbrengen van de dag. Als je zelf die discipline mist, kun je je gelukkig prijzen als er iets is dat je dat ritme geeft.
Het is ook bevorderlijk voor je karakter dat je leert om dingen te doen die je misschien niet graag doet. Iedereen met een baan heeft vervelende klussen te verrichten. Of je hebt te maken met mensen waarvan je het gevoel hebt dat ze je

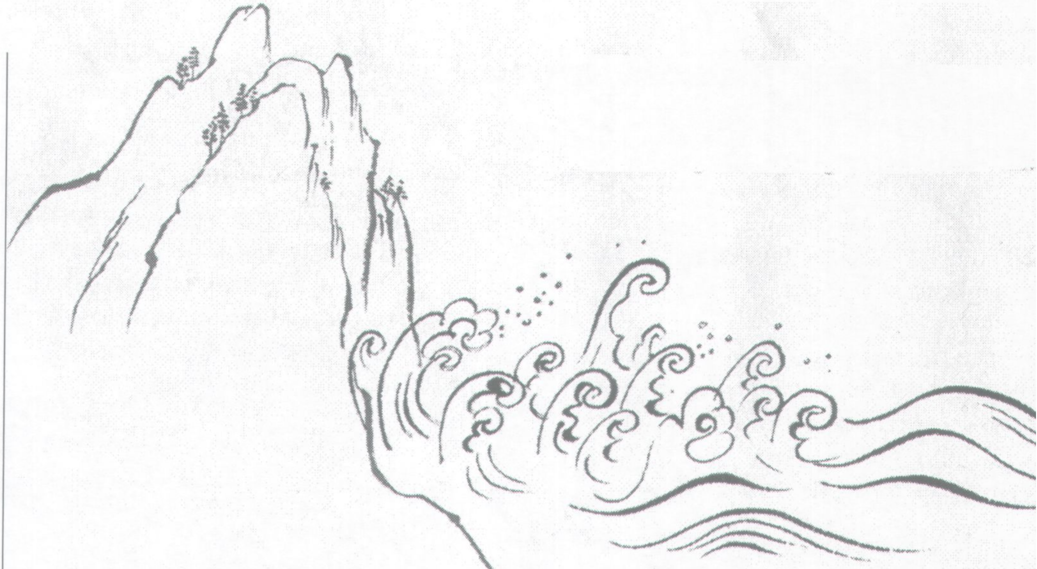
eerder dwars zitten dan dat ze je ondersteunen, of met hiërarchische problemen – het is ontzettend goed om te leren om met dat soort dingen om te gaan en te leren om een functioneel meerdere te erkennen. Dat hoeft ook weer niet zover te gaan als in de zenorde waar de hiërarchie zodanig is dat er niets te bespreken valt, maar wel dat je iemands positie erkent. Of je nu een hekel hebt aan die persoon of niet, je hebt met die positie te maken.

Het probleem is dat sommige mensen geloven dat hun werk de zenbeoefening in de weg staat. Volgens mij is dat een vertekend perspectief. Het is de kunst om te zien dat je werk even belangrijk is als je formele mediatiebeoefening. Sommige mensen hoeven minder te zitten omdat ze in hun werk veel leren.'
Betekent dat dat tijdens daisan een conflict op het werk ter sprake kan komen?
'Dat is mogelijk, zij het dat ik op zoek ga naar de spirituele dimensie van het probleem. Ik zeg niet tegen iemand: 'Goh ik sta aan je kant, sla er op los!' Ik weet ook niets van arbeidsprocessen en management. Ik kijk alleen of in een onbevredigende of conflictueuze situatie daar nog op een andere manier iets over te zeggen valt dan puur relationeel. Meestal adviseer ik: leer eerst je baas en collega's te zien als boeddha's. Als je dat eenmaal vastgesteld hebt kun je je baas altijd nog een eikel vinden, maar in ieder geval daarmee beginnen. Daar zijn werksituaties heel geschikt voor. Een benadering die boven het alledaagse 'ik hier' en 'jij daar' uitgaat. De spanning van het alledaagse blijft wel bestaan, maar omdat je ook een ander standpunt inneemt, verandert er iets.'

Het valt ook Niko op dat veel mensen klagen over werk. 'Ja ik denk dat veel mensen ongelukkig zijn dat ze moeten werken. Dat is eigenlijk heel erg want je besteedt zo veel uren van je leven aan werk. De moeizaamheid om om te gaan met wat noodzakelijk is. Arbeid is noodzakelijk, tenzij je het geluk hebt een enorme erfenis te hebben. De kunst is in te zien dat je letterlijk moet werken met de situatie en proberen er iets van te maken. Vaak denken mensen: 'Als ik maar díe baan heb of iets hoger op de ladder sta, dan ben ik gelukkig. Dat kan waar zijn, maar het kan ook een droom zijn die je nooit ten deel zal vallen. En wat doe je dan? Die uitspraak van Schierbeek is wijs: niet doen wat je leuk vindt, maar leuk vinden wat je doet. Kun je tevreden zijn met wat je te doen hebt?'



Het werk beschouwd als rituele bezigheid, zelfs in het wasvertrek wordt een strikte volgorde aangehouden in het klooster Eihei-ji –door Dogen gesticht in 1244–.



Werk aan de winkel!

Bij een gemiddelde werkweek van 36 uur, 44 werkweken per jaar en een werkzaam leven van 40 jaar, brengen we zo'n 63.360 uur van ons leven binnen een bedrijf, organisatie of instelling door. Werken is voor de meesten van ons ontegenzeglijk een van de belangrijkste activiteiten in het leven. Toch lijkt werk of arbeid een stiefmoederlijke behandeling te krijgen binnen spiritualiteit.

En als er een relatie tussen de twee bestaat, lijkt die vooral instrumenteel van aard; bijvoorbeeld mediteren om geconcentreerder, productiever en gelukkiger aan de slag te gaan. Maar is werk ook een bevrijdingsweg? Of is werk toch vooral een belemmering voor de spirituele weg en zijn het twee gescheiden werelden?

De Zensor ging op verkenning binnen dit netelige onderwerp en sprak hierover met ***Beppie van den Hengel*** (sinds 1990 werkzaam bij de Dienst Weg- en Waterbouwkunde van Rijkswaterstaat, waar zij zich vooral bezighoudt met studies en analyses die de diversiteit van de flora en fauna langs de Nederlandse wegen moeten waarborgen), ***Adriaan Bakker*** (werkte sinds zijn 12^{e} onder meer als melkboer en postbesteller, meest recentelijk was hij ICT-deskundige voor Delta Lloyd en sinds kort is hij werkloos) en ***Eric Keijser*** (directeur-eigenaar van een makelaardij met vestigingen in Hoofddorp, Haarlem en Amsterdam).

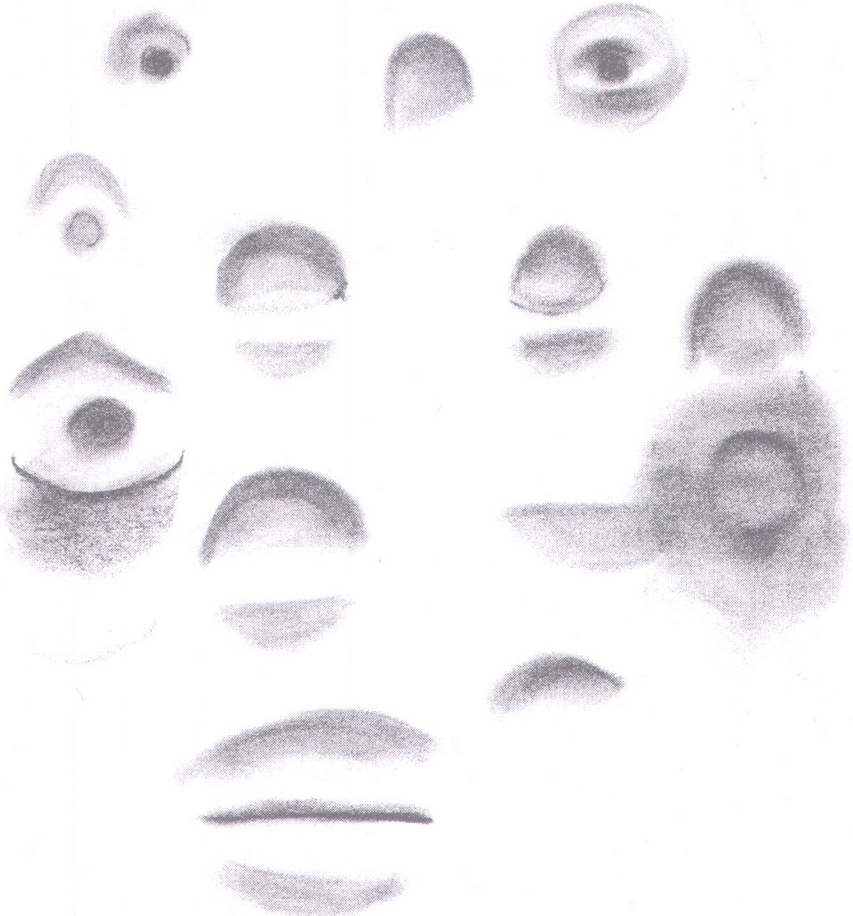
In eerste instantie lijken de spirituele weg en werk twee gescheiden werelden te zijn. Als we gezamenlijk de relatie tussen beide onderzoeken, is er zelfs een zekere verwondering over de mogelijkheid om de twee met elkaar in verband te brengen. *Beppie:* 'Toen ik het thema voor het eerst hoorde, dacht ik, goh, kan ik daar iets bijzonders over zeggen? Ik moest er echt over nadenken en het is voor mij niet zo duidelijk.' *Eric vervolgt:* 'Ik verdronk in mijn werk en eigenlijk nu nog steeds. Ik vind mijn werk nog steeds ongelooflijk leuk, zit er helemaal in en doe het met volle aandacht. Zen kwam voor mij dan ook om de hoek omdat ik me afvroeg of er niet meer was dan alleen werk. Ik wilde meer naar een soort filosofische achtergrond – waar draait het in dit leven om? Het zijn, naast de meditatie, dit soort zingevingsvragen die me aantrekken. Het geeft me een filosofische basis van hoe ik in het leven kan staan. De koppeling met werk is voor mij dan ook moeilijker te leggen, niet echt grijpbaar, ook niet nadat ik er langer over nagedacht heb.'
Er blijkt ook een totaal andere invalshoek mogelijk, zo stond voor *Adriaan* werk aanvankelijk ten dienste van de spirituele weg: 'Vroeger definieerde ik mezelf als een zenstudent met een bijbaantje. Mijn commitment bij zen was groter dan mijn commitment bij het werk. Ik was geneigd om werk te zien als iets dat moet, als een soort samu, iets waar je je in moet storten zonder je af te vragen 'is dit wel leuk?', of 'is dit wel nodig?'.' Deze rationalisatie van zen – de grote weg is tenslotte niet moeilijk voor wie geen voorkeur of afkeer kent – leidt achteraf beschouwd voor Adriaan toch niet de meest vruchtbare relatie tussen zen en werk: 'Nu denk ik dat je het toch beter als twee dingen kunt zien, althans dat lijkt me gezonder. Je kunt je dus beter in je werk afvragen wat je 'egocentrische' behoeften zijn binnen je werk en daarvan uitgaan.'

Na het voorgaande, is het niet verbazingwekkend dat er op het werk niet of nauwelijks gebruik wordt gemaakt van aandachtstechnieken. Het 1 Minuutje Zen of andere mindfulness-oefeningen zoals gepropageerd door bijvoorbeeld Thich Nhat Hahn (even stilstaan bij het rinkelen van de telefoon) spelen geen rol. *Eric:* 'Ik heb ook helemaal niet idee dat ik zoiets nodig zou hebben. Het werk is voor mij zo leuk en uitdagend dat ik als vanzelf met volledige aandacht doe.' Waarop *Beppie vervolgt:* 'Ja, dat herken ik, dat zijn de momenten waarop je je totaal niet bewust bent van jezelf. Iets anders lijkt dan het werk te doen.' *Adriaan:* 'Volgens mij kan het soms zelfs tegen je werken. Het neigt er al snel naar geforceerd te worden, er ontstaat dan een soort overbewustheid van jezelf. Je kunt je dan bijna niet meer verliezen in het werk.'

Toch lijkt er wel degelijk een lastig te articuleren maar wel aanwezig effect te zijn van de zentraining op de houding binnen het werk. *Beppie:* 'Datgene wat ik bij zen tegenkom – aandacht, goed luisteren, niet direct oordelen – al die zaken zijn binnen je werk heel goed te oefenen. Maar dat gebeurt veelal onbewust. Ik merk trouwens dat ik daar sowieso naar neig, ook de cursussen die ik binnen mijn baan mag uitkiezen, gaan in deze richting.' *Eric:* 'Ik weet het niet. Ik herken de aspecten wel die je opnoemt, maar ik heb het gevoel dat die dingen binnen mijn zaak en de manier waarop ik probeer zaken te doen al aanwezig zijn. Ze zijn als het ware al onderdeel van de cultuur. Dat vloeit niet direct voort uit zen. Ik heb eerder het idee dat zen het misschien scherp houdt.' *Adriaan* wijst ons dan op een mogelijk nadeel van deze soms zeer begeerde vaardigheden: 'Ik heb inderdaad wel het gevoel dat ik door de zenpraktijk bewuster ben geworden, begripvoller en wat zachter. Daardoor mis je echter binnen bepaalde omgevingen misschien wel de vereiste killersmentaliteit. Binnen sommige organisaties moet je tenslotte overleven door je eigen belang zwaarder te laten wegen dan het bedrijfsbelang, en ik persoonlijk ben helemaal klaar met een dergelijke instelling', en lachend vervolgt hij, 'wat dat aangaat, hoef ik op dit moment helemaal niet zo nodig aan de slag.' Dat het ook anders kan, toont *Beppie* aan: 'Ja, ik sta regelmatig voor dilemma's of voor klussen waar ik eigenlijk geen behoefte aan heb, maar uiteindelijk weet ik voor mezelf dat ik het allemaal doe voor de planten en de beesten...'

Aan het eind van het gesprek blijven we allen in een zekere verwondering achter. Er is veel gezegd maar nog lang niet alles. Juist door de aard en het belang van werk in het menselijke leven, lijken er onbegrensde mogelijkheden tot verkenning van de relatie tussen zen en werk. In lijn met de werkende geest, zouden we dan ook willen concluderen dat er voorlopig nog voldoende werk aan de winkel is.





Richard Artschwager, *zonder titel*, tekening, 1969.

Mijn hart ligt bij de Zendo

Waar elders vind je een plek waar je met elkaar kunt zijn en niet hoeft te praten?

Marieke Heijman heeft in het zencentrum een plek gevonden waar ze kan zijn wie ze is zonder uitleg te hoeven geven. Ze had RSI in een tijd dat die ziekte nog weinig bekendheid genoot. We spreken over haar ervaringen als werkeloze vrouw, een werkeloosheid ontstaan door ziekte.

Door ***Marijke Vulink***

Hoe reageerde je omgeving op je ziekte?

De reacties waren nogal verschillend: sommigen vonden dat het te veel tussen mijn oren zat, dat ik niet moest zeuren en gewoon moest gaan werken. Anderen vonden me weer zielig en dat was ook weer niet wat ik wilde. Ik had nogal eens de indruk dat mensen het vreemd vonden dat ik niets deed. Dat was vervelend, omdat ik echt weinig kon. Afwassen kostte in die tijd al moeite. Ik vond dat onbegrip het moeilijkst. Er was aan mij niet te zien dat ik wat mankeerde, dus voelde ik mij daar erg alleen in staan.

Marieke studeerde eind 1998 af als medisch biologe. Deze studie leidt op tot onderzoek en laboratoriumwerk. Dat laatste heeft ze nooit geambieerd, maar wel is ze altijd geïnteresseerd geweest in de werking van het menselijke lichaam. Ze wilde in de maatschappij staan en ging bij Artsen Zonder Grenzen werken. Onderaan de ladder, zoals iedereen die bij AZG begint, als secretaresse. Na een paar maanden kreeg ze RSI en kon ze niet meer werken. Ze wist niet waar ze goed aan deed, ontmoette nogal wat onbegrip en kon na verloop van tijd nauwelijks meer haar eigen huishouden draaien. Nu is ze goedgekeurd en sinds januari j.l. volgt ze een reïntegratie-traject via UWV-Cadans.

Welke plaats nam zen in in de tijd dat je ziek was?

Ik was tijdens mijn studie al geïnteresseerd in oosterse filosofie en deed yoga. De yoga-lerares bracht me op het idee om zen te gaan beoefenen. Het zencentrum heeft veel voor me betekend in de tijd dat ik ziek was. Ik had geen werk, maar fungeerde in het zencentrum onder andere als ochtend-jikido en medewerker van de zensor. Ik deed veel mee aan sesshins en kon dan met anderen zijn zonder dat ik hoefde te praten. Behalve met vrijwilligerswerk in het zencentrum, heb ik vorig jaar ook ervaring opgedaan met vrijwilligerswerk in een sauna. Daar deed ik van alles, van drankjes inschenken en broodjes klaarmaken tot en met het afrekenen aan de kassa.

Wat maakt betaald werk anders dan vrijwilligerswerk ?

De onderlinge betrokkenheid is minder groot. Iedereen is gewoon voor zichzelf aan het werk, mensen zijn er druk en hebben geen tijd voor geklets. Als vrijwilliger ben je altijd welkom, word je met open armen ontvangen en willen ze je niet graag kwijt. In betaald werk moet je vechten voor je plekje en bewijzen dat je die plek waard bent. Dat heb ik nooit geleerd. Ik denk dat je weerbaarder moet zijn als betaalde kracht.

Met betaald werk verdien je geld. Wat betekent geld voor je?

Mijn eigen brood verdienen betekent een bepaalde mate van zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Met een uitkering ben ik nooit helemaal vrij van het gevoel dat ik nog wat moet. Ik hoop me vrijer en zelfverzekerder te voelen door te voldoen aan mijn plichten.

Zen heeft het in het achtvoudige pad over het 'juiste levensonderhoud'. Voor mij is dat op dit moment betaald werk. Toen ik ziek was kon ik dat niet, maar nu dat wel zo is, ervaar ik het als een verantwoordelijkheid die ik graag wil nemen. Overigens wel met de 'juiste inspanning', dus zo dat ik niet weer te hard van stapel loop. Boeddhisme kan me veel leren op dat gebied en vormt de leidraad voor hoe ik deze taak aanpak.

Hoe vind je het dat je nu verplicht moet integreren?

Prima, want het is iets wat ik toch al wilde. Voordat ik er echt toe verplicht werd ben ik dan ook al met het reïntegratietraject gestart. Momenteel loop ik stage bij het Medisch Centrum van de VU. Het is prettig om een meer maatschappelijk erkende positie te bekleden. Een stage bij de VU heeft toch bij de meeste mensen een zeker aanzien. Met vrijwilligerswerk is dat anders. De omgeving reageert dan ook enthousiast. Zelf vind ik het werk voor de sangha eigenlijk belangrijker. Ik zie die integratie uiteindelijk dan ook meer als een volgende stap in de zentraining.

Hoe zie jij je toekomst ?

Ik ga er vanuit dat ik binnenkort in mijn eigen levensonderhoud kan voorzien. Welke functie ik precies zal uitoefenen is nog onduidelijk.

Zen lijkt voor jou haast een plek te hebben, die werk voor anderen heeft?

In zen en in de sangha heb ik de afgelopen jaren het meest geïnvesteerd, zoals anderen dat na hun studie in relaties en werk doen: huisje, boompje, beestje. Veel vrienden zijn inmiddels gesetteld en hebben een baan en een relatie. Ik voel me daar soms buiten staan. Anderzijds zou ik deze tijd ook niet hebben willen missen. De wekelijkse bijeenkomsten, de dharmalessen en het ritueel. Ik hoop dit in de komende tijd te combineren met een baan en wie weet met een relatie. Tot nu toe is mijn plaats vooral in de zendo geweest, ik zou het fijn vinden om ook daarbuiten iets te betekenen en een positie te bekleden, al is het maar om te weten wat het is om gewoon mee te draaien in de maatschappij.

Haiku-hoek

Door Henk van der Geest

Met enige weemoed zien we de zomer langzaam verdwijnen; de herfst staat voor de deur. En je hervindt weer de geborgenheid van een behaaglijk warme woning. En om eerlijk te zijn, ieder seizoen heeft zo z'n charme, zijn eigen schoonheid. Ik moet in dit verband nog wel eens denken aan een mooi gedicht van Mumon, dat ik eens las in Zen flesh, zen bones van Paul Reps, waarin hij zegt:

In spring hundreds of flowers;
in autumn, a harvest moon;
In summer, a refreshing breeze;
in winter, snow will accompany you.
If useless things don't hang in your
mind, any season is a good season
for you.

Voor deze haikuhoek een selectie uit Japanse haiku's met de herfst als thema. Veel leesplezier!

De herfst komt langzaam
in een huis gaat het licht aan
het is nog niet donker.
Buson

Een witte chrysanth
opgericht voor onze ogen,
geheel smetteloos.
Basho

Het gele riet breekt;
en langzaam gaat het drijven op
de stroom, die heen vloeit.
Ranko

Een najaarsvlinder
is in het gras gevallen,
nat van de regen.
Kido

Hij wierp zijn huid af,
en daarnaast legt hij zelf, dood;
krekel van de herfst.
Joso

De volle maand van de negende maand, de herfstmaand, geldt in Japan als de mooiste van het jaar. Haiku dichters maakten soms verre reizen om haar op een bepaalde plek in de natuur op te zien komen.

Ik schepte de maan
in mijn schotel, en goot hem
weg met het water.
Ryuko

De volle herfstmaan!
hoe ik liep, hoe ik liep,
– vreemd in de hemel.
Chiyo-ni

Herfst van mijn leven!
vlekkeloos is de maan, maar
ondanks die maan, toch.
Issa

Uit de schaduwen
van alle aardse dingen,
de maan van het heden.
Nangai



tekening Leo de Wolf



Richard Artschwager, *zonder titel*, tekening,1972.

Een schitterend ongemak

Vijf jaar geleden stopte Corrie Koppedraijer met haar carrière als zelfstandig ondernemer. Sindsdien gaat ze als vrijwilliger elke week een ochtend op stap met Mies. Voor het eerst heeft ze in haar werk echt contact met een ander: 'Mijn werk met Mies confronteert me met mijn onvermogen: ongeduld, haast, onhandigheid.'

*Door **Corrie Koppedraijer***

Elke woensdagochtend om half tien stap ik in de auto om met Mies een ritje te maken. Toen haar moeder nog leefde bezochten we haar moeder in het verpleeghuis in Haarlem. Nu ze dood is toeren we een beetje rond en drinken ergens een kop koffie. Meestal loopt dat laatste op niets uit, want de meeste uitspanningen zijn ontoegankelijk voor gehandicapten. Mies schuifelt achter een rollator. Er wordt niet gepraat. Opperste concentratie, want de geringste onregelmatigheid op straat doet haar vallen en ik weet niet hoe ik haar overeind moet krijgen. Acht jaar geleden raasde er een tsunami door haar hoofd. Naast dat ze vrijwel niet kan lopen, heeft de vloedgolf haar spraakcentrum vernield. Ze praat wel, maar kraamt vooral onzin uit, waar we soms dikke pret om hebben.
Eerst moet ik de sleutel van de parkeergarage bij Mies afhalen. Ze woont op driehoog. Dan rijd ik de auto de garage in tot vlak voor de portiek waar de lift stopt. Inmiddels staat Mies daar te wachten. Ik begeleid haar vanuit de liftportiek (twee deuren open en dicht doen) naar de auto waar ze zich min of meer in laat vallen. Tot slot bind ik haar in de riemen en we gaan op weg.
Als het allemaal gelukt is haal ik opgelucht adem. Niet alleen omdat ze ook dit keer weer op haar benen is blijven staan, maar omdat ik mijn geduld heb weten te bewaren en haar met de nodige zorg en aandacht in de auto heb gekregen, want dat stukje naar die auto is ook voor mij een enorme hobbel.

Sinds vijf jaar ben ik gestopt met mijn carrière als zelfstandig ondernemer. Ik leidde een bureau voor sociaal wetenschappelijk onderzoek en ontwikkelde sociale projecten. In feite creëerde ik mijn eigen werk. Ik was bedreven in het verzinnen van maatschappelijk nuttig onderzoek over niet alledaagse onderwerpen, wist daar geld voor te krijgen en verdiende een boterham met een

flinke plak kaas. Het begon met lokaal, kleinschalig onderzoek en in de loop der jaren is dat uitgebouwd naar landelijk onderzoek. Heimelijk broedde ik op een voorstel voor een internationaal vergelijkend onderzoek.
Met het groeiende succes begon er iets aan me te knagen. De vraag 'Voor wie doe ik dit?' drong zich meer en meer op, greep me bij de strot en nestelde zich in mijn hart. Het feit dat ik ziek ben en het rustiger aan moest doen gaf het zetje in de rug om mijn scherpe pen definitief – althans in die vorm – neer te leggen en de overstap te maken naar het vrijwilligerswerk.

'Voor wie doe ik dit?'
Ik creëerde werk om er in eerste instantie zelf beter van worden en daar was niks mis mee. Tenslotte moest er brood op de plank zijn. Wat knaagde was de eenzijdigheid van mijn werk:
ik bepaalde wat ik deed en onder welke condities, ik stapte ergens op af en regelde, ik dacht, analyseerde en schreef. Er was geen gelijkwaardige dialoog, geen wederkerigheid. Wel in abstracte zin, maar niet direct van mens tot mens. Eigenlijk deed ik vooral waar ik goed in was. Onbewust begon ik ernaar te verlangen om me op de ander te richten met mezelf incluis, mijn héle zelf en niet alleen mijn hersenen of mijn hoofd.
Mijn werk met Mies confronteert me met mijn onvermogen: ongeduld, haast, onhandigheid. Via Mies stel ik mezelf bloot aan verrassingen, aan het onverwachte en sta ik met mijn mond vol tanden als Mies iets raars zegt. Zij biedt mij de mogelijkheid om mijn denken op te schorten, mijn 'ik' opzij te schuiven, mijn ideeën te laten varen, blanco en met lege handen voor haar te staan. Ik kan niet automatisch teruggrijpen op het gangbare, op wat ik geleerd heb, op wat ik goed kan. Juist in het ervaren van mijn onvermogen krijg ik de kans de ander te ontmoeten. Natuurlijk ontbreekt het me weleens aan geduld en dan ben ik wat stugger, want ik kan het natuurlijk niet op Mies botvieren. Ook daarin moet ik improviseren.

'Voor wie doe ik dit?' In de loop der tijd is de vraag verschoven van wie naar wat. Ik ervaar meer en meer dat het niet om 'wie' of om 'ik' draait, maar om een situatie waarin twee mensen wederzijds afhankelijk zijn, twee mensen die het 'in het moment' met elkaar moeten rooien.
Mies naar de auto begeleiden, wat een ongemak. Maar wel een schitterend ongemak.



COLUMN

door ***Hans Lastdrager***

Het openbare geheim.

Je zag ze overal. In iedere stad of dorp. Meestal op een centrale plaats gelegen en goed zichtbaar voor iedereen.
Openbare Bibliotheken. Het waren er honderden, openbare en toegankelijke bewaarplaatsen van boeken.
Daglief werkte er al zijn hele leven.
Als jongetje had hij al zijn eigen bibliotheekje aangelegd, met in een kaartenbakje al de titels van zijn boeken. Niet dat het er zoveel waren dat een catalogus nodig was, maar het gaf hem een gevoel van ordening en bezit.
Daglief speelde het liefst binnen, buiten met de anderen kinderen werd hij toch maar gepest met zijn naam. Zijn ouders wilden hem een originele naam geven, die hem zou inspireren zijn eigen gang te gaan. Hij begreep het niet, hij had liever Wim of Richard geheten, een beetje neutraal en net als de anderen. Hij moest ook altijd uitleggen dat het een dubbele voornaam was.
Hij was begonnen als Uitlener eerste klas, daarna doorgegroeid naar Schrijver en nu was hij Bewaarder geworden. Hij was verantwoordelijk voor al die duizenden boeken in de bibliotheek. Daglief was intens tevreden als hij 's ochtends vroeg voordat de bezoekers in de bibliotheek waren langs de kasten kon lopen.
In stilte gleed zijn hand langs de boekruggen en streelde ze zacht, hij hield van zijn collectie.
Hij vond het altijd nog moeilijk dat ze uitgeleend werden, het liefst had hij zijn verzameling voor zich alleen gehouden maar dat was nu juist niet de functie van een bibliotheek.

Hij wist dat zijn beroep in een eeuwenoude traditie stond van aankopen, bewaren en beschikbaar stellen van boeken.
De verzamelde kennis en literatuur opslaan en weer doorgeven, hij kon zich geen mooier beroep voor stellen.

De bibliotheek was openbaar en toegankelijk, maar wat daar binnen gebeurde was een geheim.
Het stille contact tussen lezer en boek, het inkijken, uitzoeken, waarom viel de keuze op dat boek? Wat deed een tekst met de lezer, niemand die het echt wist.
Daglief wist wel zeker, zolang de mensen aan het lezen waren kon de wereld rustig verder draaien en werd er even niet ingegrepen.
Hij peinsde wel eens, waren er maar alleen lezers dan was er geen oorlog of andere ellende dat zat iedereen net als hij thuis met een stapel boeken.
De problemen begonnen pas als het boek uit was en de lezer opstond om iets te gaan doen.

En dat iets was zelden een nieuw boek halen.

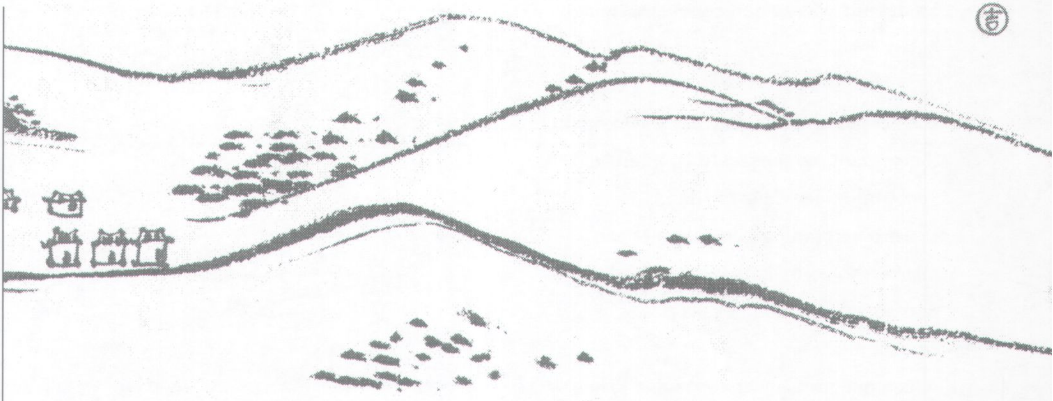
Daglief handhaafde de stilte in zijn bibliotheek, want nergens werd zo intensief gecommuniceerd als in stilte.
Er werd verbinding gemaakt met een tekst en soms in stilte met een ander persoon. De bibliotheek als plaats van communicatie.
Alleen het geritsel van de pagina's, het schuiven van de stoelen, het kreunen van de overvolle boekenrekken was die middag te horen.
Daglief zag door de hoge ramen dat de avond viel. De boom voor het raam liet traag een blad gaan en nam afscheid.
Daglief voelde een grote tevredenheid en een groot verlangen. En de zekerheid dat deze dag nooit terug zou komen.

De vloer kraakte en een bezoeker nam zijn buit onder de arm en liep naar de uitleenbalie.
Het was sluitingstijd en hij moest de overgebleven bezoekers vragen hun boek mee naar huis te nemen en daar verder te lezen.

Daglief wist dat hij deelgenoot was van een geheim, maar een openbaar geheim, voor iedereen toegankelijk, je hoefde maar te gaan zitten en een boek open te slaan en je te verliezen in een tekst en het gebeurde allemaal vanzelf.



tekening Leo de Wolf



DE BIBLIOTHEEK

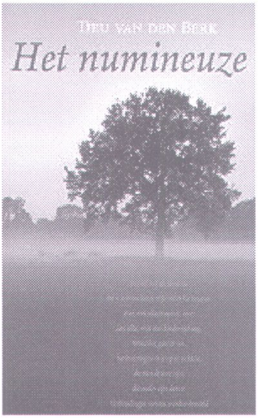
Catalogus

De catalogus is klaar. Alle boeken staan beschreven op zowel auteur als titel. Daarnaast is er een rubriek met alle boeken van en over Dogen en een rubriek met de leerredes, sutra- en koanboeken. Tot slot worden er telkens de actuele nieuwe aankopen apart in opgenomen. De catalogus is bijzonder toegankelijk voor de gebruikers omdat per boek een korte beschrijving wordt gegeven waarover het gaat. De catalogus zit in een zwarte map en ligt in de boekenkast. Vragen en opmerkingen kunnen worden doorgegeven aan Jacky.

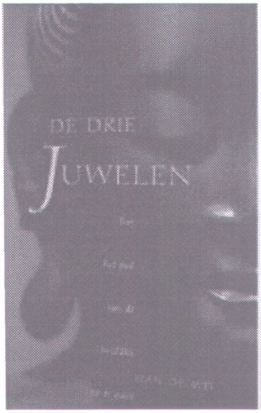
Lenen en terugbrengen

Met grote regelmaat worden boeken geleend en weer geretourneerd. Het verzoek is om de boeken terug te zetten in de kast op auteur en op alfabet, anders is het betreffende boek niet meer te vinden voor degene die het ook wilt lezen. Boeken zijn vaak te lang in het bezit van degene die het leent, soms drie maanden (!). Probeer iets sneller te lezen of teken in het schriftje aan dat het uitleentermijn wordt verlengd, maar let op, dat kost 50 eurocent per week per boek extra.
Tot slot: per jaar verdwijnen er gemiddeld vier tot vijf boeken en dat zijn natuurlijk favoriete en vaak geleende boeken. Het verzoek is aan eenieder om op te letten of een boek dat je prachtig vindt en wellicht leest en herleest tot je eigen bezit behoort of van de bibliotheek is. Als het laatste het geval is, leg het terug!
Inmiddels is opnieuw aangeschaft ***Meer dan een mens kan doen*** van Ton Lathouwers. Opnieuw geschonken is ***De nagelaten geschriften*** van Etty Hillesum.

Nieuwe aanwinsten

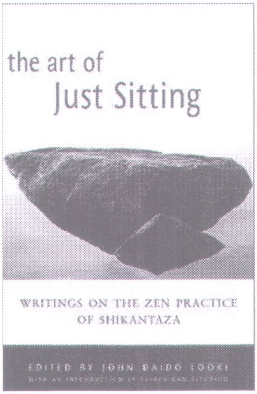


Tjeu van den Berk,
***Het numineuze*.**
Meinema, 2005

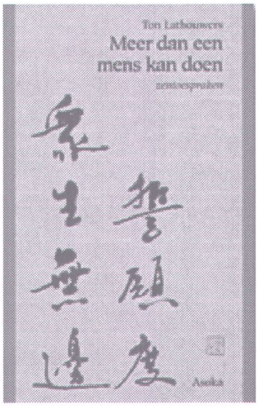


Han F. De Wit,
***De drie juwelen*,**
hoe het pad van de Boeddha op te gaan.
Ten Have, 2005

Jon Kabat-Zinn, *Waar je ook gaat, daar ben je*;
meditatie in het dagelijks leven. Servire, 2005

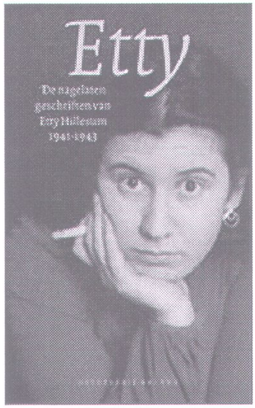


***The art of just sitting*;**
essential writings on the zen practice of shikantaza.
Edited by John Daido Loori.
Wisdom Publications
Boston, 2002



Ton Lathouwers, *Meer dan een mens kan doen*;
zentoespraken.
Asoka, 2000

Etty Hillesum, *De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941–1943*.
Uitgeverij Balans, 1991



Schenkingen

Wie een mooi boek wenst af te staan aan de bibliotheek zodat meer mensen ervan kunnen genieten, neem contact op met Lida of Jacky, alvorens het in de kast te zetten.

BOEKBESPREKING

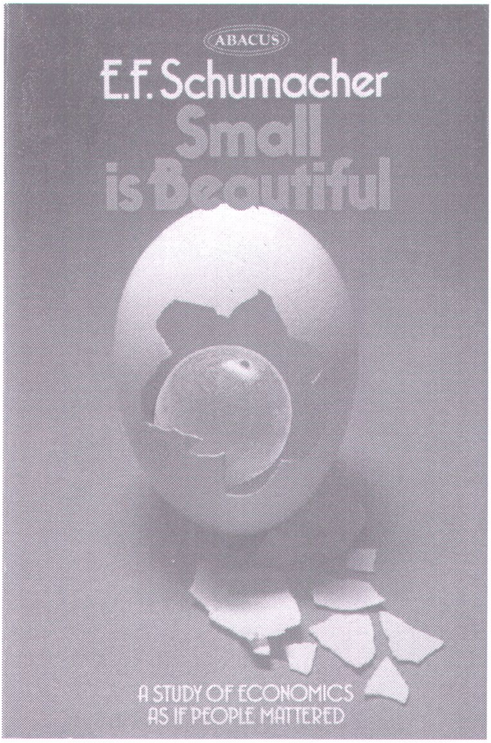
Klein is fijn

Door ***André van der Braak***

De Duitse econoom E.F. Schumacher (1911-1977) publiceerde in 1973 het boek 'Small is beautiful', een jaar later in het Nederlands vertaald als 'Hou het klein'. Het boek was een aanklacht tegen het kapitalistische economische stelsel, dat uitgaat van winstmaken en economische groei, waardoor de rijken rijker worden en de armen armer. Schumacher stelde dat het mogelijk is om een nieuwe richting te geven aan de technologische ontwikkeling die haar zal terugvoeren tot de werkelijke behoeften van de mens. 'De mens is klein en daarom moeten wij het klein houden.' Hij pleitte voor op de menselijke maat aangepaste en gedecentraliseerde technologie, die de mens dient in plaats van hem te vernietigen.

De impact van 'Hou het klein' was wereldwijd enorm. Volgens de *Times Literary Supplement* hoort het boek bij de honderd meest invloedrijke boeken van na de tweede wereldoorlog. De milieubeweging, de Groene partijen, de anti-globaliseringsbeweging maken allemaal deel uit van de erfenis van Schumacher.
In hoofdstuk vier van 'Hou het klein' pleit Schumacher voor een boeddhistische economie. Aangezien 'juist levensonderhoud' deel uitmaakt van het achtvoudige pad, zo redeneert hij, moet er ook zoiets als een boeddhistische economie bestaan. Hij hekelt de boeddhistische landen van zijn tijd die menen hun boeddhistische normen en waarden te kunnen behouden terwijl ze volop advies vragen aan westerse kapitalistische economen.
De hedendaagse economie beschouwt werk als een noodzakelijk kwaad. Voor de werkgever is de arbeidskracht een kostenpost die zoveel mogelijk geminimaliseerd moet worden. Voor de werknemer is zijn arbeid een opoffering van zijn vrije tijd waar hij financieel voor gecompenseerd wordt. Het ideaal van de werkgever is dus om output zonder arbeidskrachten te realiseren; het ideaal van de werkgever is om inkomen te krijgen zonder ervoor te hoeven werken. Zowel voor werkgever als werknemer geldt dus: het ideaal wat betreft werk is om er vanaf te komen.

Maar vanuit boeddhistisch gezichtspunt is werk op zichzelf waardevol. Het heeft minstens drie functies, zegt Schumacher: een kans krijgen jezelf te ontwikkelen, je zelfzuchtigheid overwinnen door met anderen samen aan een taak te werken, en goederen en diensten te produceren die nodig zijn voor een verrijkt bestaan. Het gaat er niet om dat we naar zoveel mogelijk vrije tijd streven: werk en vrije tijd zijn twee kanten van dezelfde medaille.
Moderne economen, zegt Schumacher, meten levensstandaard aan de hand van de jaarlijkse hoeveelheid consumptie. Volgens een boeddhistische economie is consumptie een middel tot een doel, en gaat het erom met een minimum aan consumptie een maximum aan welzijn te bereiken. Een optimaal consumptieniveau stelt mensen in staat om met minder druk en stress te leven, hetgeen ook tot minder geweld leidt, zegt hij.



E.F. Schumacher.
Hou het klein –
een economische studie waarbij de mens weer meetelt.
Amboboeken Baarn.
1974

De boodschap van Schumacher is actueler dan ooit in onze tijd van globalisering, hoge olieprijzen, en dreigende schaarste aan energiebronnen. Het Schumacher College, met de Dalai Lama als beschermheer, houdt zijn gedachtengoed levend en stimuleert verder onderzoek.



Vrij zijn in relatie

Een spontane eenheidservaring wekte bij Ralph Freelink zijn interesse in spiritualiteit. Op het Schumachter College volgde hij een studie holistische wetenschap. Hij verdiepte zich vooral in de vraag: hoe kan een mens leren van zijn ervaring?

*Door **Ralph Freelink***

In 2002 ging ik voor een jaar op een onbekende plek een nog onbekendere studie volgen. In Zuidwest Engeland bevindt zich het Schumacher College, opgericht ter ere van de econoom E.F. Schumacher. Op deze internationale school voor ecologische studies wordt, naast korte cursussen, een postdoctorale opleiding aangeboden voor holistische wetenschap. Een stem diep van binnen sprak: daar moet je zijn. Het zou een bijzondere reis worden met een blijvende invloed op mijn leven.

Het werk van E.F. Schumacher fungeerde als grondsteen voor de school, maar de diepte en breedte van hun werk heeft al vele grenzen overschreden. Dat is waar het succes van de school ligt, maar ook de voortgaande uitdaging. Want wat vandaag werkt kan morgen weer anders zijn. Nu ben ik bezig om het gedachtengoed tastbaar te maken. Dat is een hele klus. Maar gelukkig was ik aan deze reis begonnen om het een en ander te overwinnen.

Mijn interesse in spiritualiteit is ontstaan vanuit een spontane eenheidservaring. Die vormde de aanleiding om te gaan mediteren, maar ook om zo lang mogelijk door te studeren. Ik was vooral geïnteresseerd in filosofische vraagstukken die raakten aan het menselijk vermogen en onvermogen om te evolueren. Hoe kan een mens leren van zijn ervaring? Ik stuitte op het idee van experientieel leren, maar dat ging vooral over reflecteren op ervaringen vanuit het verleden. Kan leren zich ook verhouden tot de toekomst?

Ik geloof in onze capaciteit tot gelijktijdig leren. Dat is leren van de ervaring tijdens de ervaring. Deze zelfervarende houding speelt met de potentie van het ontvouwende moment als de toekomst. Wij hoeven niet meer stil te staan bij de ervaring, omdat de ervaring in stilte, heeft plaatsgevonden. Noem het meditatie-in-beweging. Dit proces betrekt ons vanuit heelheid en versnelt de evolutionaire ontwikkeling van bewustzijn.

Als wij willen leren van onze ervaring dan moeten wij daar beginnen. De ommekeer van analyse naar ervaring, van representatie naar betekenis, geeft ruimte aan ons zelfverklarende vermogen. In ieder moment dat vanuit aandacht wordt geleefd, tijdens werk of privé, ontstaat een begrijpen. Wij leggen ons weten dan niet op aan de situatie, maar de situatie ontsluit een dieper weten. Dit wordt ook omschreven als het niet-weten. Een continu proces van leren en aanpassen. De scheiding tussen werk en privé wordt opgelost, wanneer wij onszelf (over)geven aan het niet-weten. Er valt niets meer te halen.

Ervaring op zich bestaat niet. Het komt altijd tot stand in relatie tot iets of iemand anders. Ik doel hiermee op het belang van sociale evolutie, waarin wij vrij worden van onszelf in relatie tot anderen. Als wij bewust opgaan in sociale processen vanuit het perspectief van gelijktijdig leren dan ontwikkelen we de kwaliteit om te handelen, voelen en denken vanuit onze diepste plek. Mensen die vrij zijn in relatie tot anderen kunnen een rol van dienstbaarheid aan de leefgemeenschap (regionaal, planetair en kosmisch) vervullen en bijdragen aan een duurzamere wereld. Dit is toch uiteindelijk wat iedereen wil?

Ralph Freelink is 29 jaar, woont in Amsterdam en is oprichter van het Centre for Holistic Inquiry. E-mail: ralph@holisticinquiry.org / www.holisticinquiry.org
www.schumachercollege.org.uk

De Sangha

Naam: **Lien de Jong**
Zenpraktijk sinds ±1996

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?

Er was geen speciale aanleiding. Ik kwam in Amsterdam wonen, na 35 jaar Eindhoven, en had van diverse mensen over zen gehoord. Het leek me wel wat om de 'trein van doen en andere activiteiten' maar eens even stil te zetten. Samen met Annemart ging ik, op een goede dag, naar Meindert, die een zencursus gaf in een centrum op een van de grachten in de Jordaan. Na afloop daarvan besloten we door te gaan.

Waarmee vermaak je je op het kussen?

Soms is het heerlijk om te gaan zitten: alles loslaten en laten zijn van wat er ook maar is. Het voelen van ruimte om te zijn.... De mogelijkheid om buiten oordelen te ervaren, van mezelf over mezelf, over anderen, over situaties.... Opgenomen in de stroom van het leven ....
Maar, als ik me voorneem om dat zo te gaan doen, dan bedenk ik dat mijn ademhaling niet gaat zoals ik wil, dat ik toch al een tijd gezeten heb en hoe lang het nog zal duren voor de bel gaat, dat ik mijn buik toch maar niet gespannen kan houden en dat het toch mal is om zo lang en zo vaak te gaan zitten, enz.

Waar spoort zen je toe aan?

Acceptatie, relativering en verzachting zijn vooral de begrippen, die hierbij opkomen als ik erover denk. Er is in mij een grotere ruimte ontstaan dan er was. Maar soms denk ik, dat het proces van ouder worden daar ook aan bijdraagt. Er is meer terug te kijken; alles is gegaan zoals het is gegaan en het is als stukjes van een legpuzzel: ze passen en geven een plaatje en ook de niet mooie delen hebben een plaats.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?

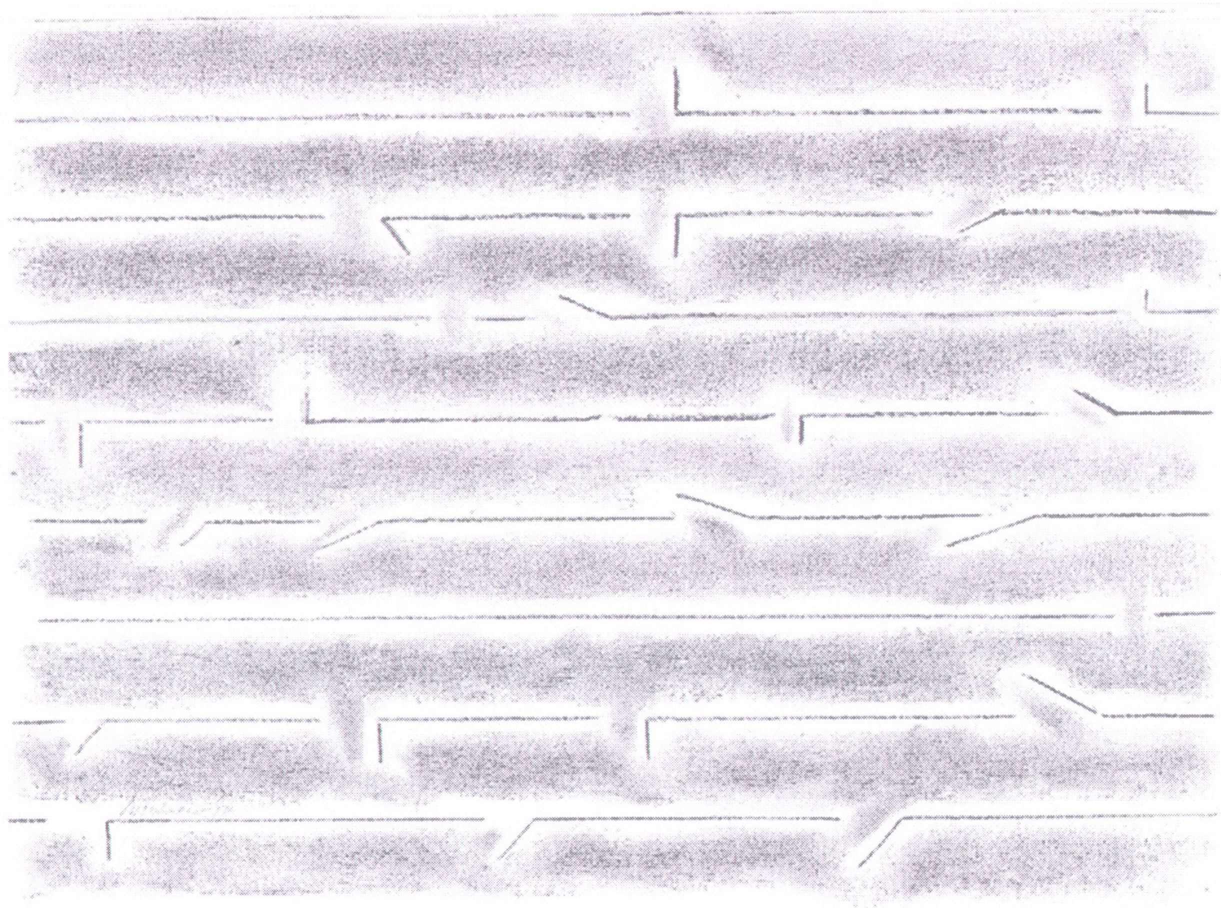
Misschien is dat wel hetzelfde als de vorige vraag: ik heb niet meer zo het gevoel van 'moeten'. Hele tijden vind ik het prettig om te zitten en dan gaan er weer tijden voorbij dat ik er niet op gericht ben. Maar het komt altijd weer terug.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?

Er is niet een specifiek woord wat mij zo aanspreekt. Er zijn diverse begrippen (een manier van kijken naar) die me bijzonder raken, en die invloed hebben op mijn houding, inzichten en relaties. Maar als leiddraad in mijn leven lopen vooral de begrippen: verbinding en loslaten; leven en dood.
Voor mij zijn dit kernbegrippen die als een rode draad door mijn leven lopen en bij zen zo rustig aan bod kunnen komen.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?

Natuurlijk ben ik dat zelf: vooral als ik me rustig en in evenwicht voel is de gevoelde noodzaak van zitten soms ver te zoeken. Gebrek aan regelmaat en discipline zijn dan mijn deel.



Richard Artschwager, *Labyrint*, tekening,1969.

Mededelingen

City-sesshin
Winter: 28 t/m 30 december;
zomer: 29 juni t/m 2 juli, 9.30–17.30 uur.
Bijdrage hele sesshin: € 75 (winter) en € 100 (zomer), of € 30 per dag. Onder leiding van Niko Sensei, Lida Kerssies, Meindert van de Heuvel.
Ervaring met zenmeditatie vereist.
Opgave vooraf noodzakelijk.

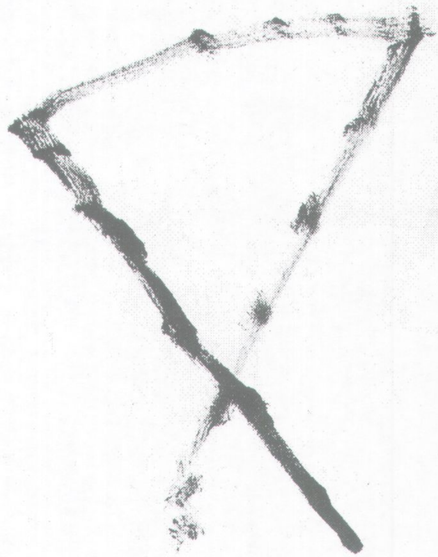
Lezingencyclus Kunst en Spiritualiteit
De laatste 2 lezingen (van vier) op de vrijdagavond om 20.00 uur, 1 maal per maand, t/m december.
Bijdrage €10 per lezing.
11 november Gerti Bierenbroodspot
16 december Tjeu van den Berk over Het Numineuze. Leven in het teken van de grote ervaring. Naar aanleiding van de film Afterlive en o.a. het werk van Carl Gustav Jung.

Een literaire avond met Pessoa
Maandag 12 december, 20–22.00 uur.
Bijdrage € 10. Lezing door Hans Lastdrager.
Over leven en werk van de grote Portugese dichter en schrijver Fernando Pessoa.(1888-1935) Zijn beroemde gedicht de Sigarenwinkel wordt behandeld waarvan de prachtige eerste regels luiden:

Ik ben niets
Ik zal nooit iets zijn
Ik kan ook niets iets willen zijn
Afgezien daarvan koester ik alle dromen van de wereld.

En kende Pessoa Dogen?

Herdenking Mimi Maréchal
Ter gelegenheid van de tiende sterfdag van Mimi Maréchal organiseert Zin in Vught een symposium (18 november) en een herdenkingsweekend (18–20 november).
Twee thema's staan centraal:
de boeddhistisch-christelijke dialoog en actie & compassie.
Met onder andere Doshin Houtman, Ana Maria Schlüter, Nico Tydeman, Han de Wit, Frank de Waele en Christa Anbeek is dagvoorzitter. Voor meer informatie zie: www.zininwerk.nl



Tekening **Willem Hussum**

Winternummer

Thema 'de vier edele waarheden'.
In de vier edele waarheden spreekt Shakyamuni Boeddha over de waarheid van het lijden. Geboorte, ziekte, ouderdom en dood zijn allemaal vormen van lijden. De dharma leert ons dat geboren worden en sterven gelijktijdig gebeuren en dat ons leven dus elk moment gloednieuw is. De mogelijkheden om ons leven te leven zijn hier! Toch verlangen we telkens naar iets anders om een eind te maken aan frustratie en pijn.

Wie iets wilt schrijven over dit, ons zelf opgelegde dilemma, is van harte welkom. Deadline 15 november. Kopij graag mailen naar Corrie: ckopped@terra.es

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak
Marjan Gerritse
Corrie Koppedraijer
Jacqueline Oskamp
Marjolein de Vink
Marijke Vulink

Vaste medewerkers
Henk van der Geest
Hans Lastdrager
Gertjan Mulder
Leo de Wolf

Redaktieadres
Corrie Koppedraijer
ckopped@terra.es
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij
mailen naar Corrie
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: Richard Artschwager,
zonder titel, tekening,1969.

Abonnement
7 euro per jaar, 4 nummers,
van zomer t/m voorjaar.

U wordt abonnee voor
het komend jaar door
7 euro over te maken op
postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6709 973.